

Katarzyna Ornacka
Katarzyna Żuraw
Lucjan Miś

ZOOTERAPIA JAKO INNOWACYJNA METODA PRACY SOCJALNEJ WSPIERAJĄCA JAKOŚĆ ŻYCIA SENIORÓW

Animal assisted therapy in social work with the elderly
as a key to improve the quality of their life

Streszczenie

Praca socjalna jest profesją stale poszukującą nowych, bardziej skutecznych metod aktywizacji i poprawy jakości życia osób, które z różnych powodów znalazły się poza głównym nurtem życia społecznego. W obszarze działania profesjonalnego znalazła się obecnie animaloterapia, uznawana za naturalną metodę wspomagania leczenia i rehabilitacji osób niepełnosprawnych, oparta na bezpośrednim kontakcie ze zwierzętami. Liczne badania prowadzone za granicą potwierdziły pozytywny wpływ tej metody na dobrostan osób starszych. Szacuje się, że w samych Stanach Zjednoczonych wdrożonych zostało ponad 2,5 tysiąca programów opartych na udziale zwierzęcia, co wynika przede wszystkim z mierzalnego, korzystnego wpływu, jaki zwierzęta mają na zdrowie człowieka, jego dobrostan i motywację. Rezultaty te zauważalne są u wszystkich, bez względu na wiek, rasę, płeć, orientację seksualną, status socjoekonomiczny i warunki życia. Pionierskie praktyki w zakresie alpakoterapii podejmowane są od niedawna również w Polsce. Ich wpływ na funkcjonowanie osób starszych jest znaczący, pomimo że standardy pracy dla tego rodzaju terapii nie zostały jeszcze opracowane. Przeprowadzone przez nas badania oraz wstępne analizy przedstawione w niniejszym artykule potwierdzają, że działania podejmowane w kierunku rozwoju alpakoterapii są słuszne, ważne i potrzebne. Czy zatem możliwe jest w Polsce otwarcie przestrzeni dla tej innowacyjnej formy terapii skierowanej ku seniorom, a tym samym poszerzenie oferty pomocy? Na czym polega jej nowatorski charakter? Próba odpowiedzi na te pytania będzie przedmiotem naszej refleksji.

Słowa kluczowe: zooterapia/animaloterapia w pracy socjalnej, alpakoterapia, jakość życia seniorów

Summary

Social work is a profession still searching for more effective methods of work that lead to improve the quality of people's lives. In the area of professional activity nowadays is an animal assisted therapy considered to be the most natural, as based on the direct contact with animals, method used in the process of treatment and rehabilitation of people with disabilities. Many research and inter-

vention programs incorporated in the United States shown the positive results of the method on people's well being. The effects are noticeable independently of age, gender and race, sexual orientation, socio-economic status or living conditions. The answer to the question whether it is possible to introduce this innovative method of work with the elderly in social work in Poland will be presented in our article. In this text a reference is made to our qualitative research we carried out among animal-assisted therapy experts.

Key words: animal-assisted interventions in social work, social work with the elderly, the quality of life, Alpaca Therapy

Wprowadzenie

Starość jest najbardziej zróżnicowaną fazą życia, w dużej mierze uwarunkowaną procesami zachodzącymi w dzieciństwie, młodości i dorosłości (Czerniawska 2004). Można ją analizować zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym. Niezależnie jednak od wszelkich definicyjnych sporów dotyczących procesów ludzkiego starzenia się, czynników warunkujących te procesy czy pierwszych symptomów „wchodzenia w okres starości” (tak zwanych progów starości) warto zauważyć, że starość jest zjawiskiem powszechnym, nieuchronnym oraz egalitarnym. Każdy człowiek, niezależnie od cech społeczno-demograficznych, takich jak pochodzenie, rasa, status materialny czy płeć, posiada szanse doświadczenia okresu starości. W obliczu zróżnicowanych zmian demograficznych w Polsce, takich jak między innymi spadek dzietności i zjawisko dożywania późnego wieku przez coraz większą liczbę osób, teza ta staje się jeszcze bardziej aktualna¹. Potwierdzają ją również zapisy zawarte w dokumentach opracowanych przez Światową Organizację Zdrowia, z których wynika, że Polska znajduje się w stanie zaawansowanej starości demograficznej, ponieważ liczba osób po 60. roku życia wynosi 17,4% (Szarota 2010: 46–48).

Szczegółowe analizy oraz badania dotyczące procesów starzenia się człowieka podejmowane są coraz częściej przez teoretyków i praktyków życia społecznego. Koncentrują się one zarówno na zmianach o podłożu biologicznym, psychologicznym, jak i społecznym. Starość biologiczna charakteryzuje się obniżeniem funkcji życiowych oraz licznymi postępującymi zmianami w poszczególnych układach i narządach (Mielczarek 2010: 16; zob. Szarota 2010). W wymiarach psychologicznym i społecznym starości nie tylko następuje rezygnacja, której towarzyszy poczucie braku szans, ale także zgodnie z kulturowym rytuałem – pojawia się społeczne odrzucenie (Szatur-Jaworska i in. 2006: 23). W rezultacie dochodzi do naruszenia równowagi, a tym samym ograniczenia możliwości przeciwdziałania procesom ukierunkowanym na społeczne wykluczenie (Staręga-Piasek i in. 1985: 35–39). Człowiek w późnej dorosłości poddawany jest nieustającym zmianom, które prowadzą do obniżenia poczucia przydatności oraz prestiżu, ograniczenia kontaktów z innymi i pogorszenia warunków ma-

¹ Badacze wskazują, że w latach 2005–2030 udział osób starszych w społeczeństwie polskim może wzrosnąć prawie o trzy czwarte, z 15,4% do 26,8% (za: Kowaleski 2006: 229).

terialnych (Harwas-Napierała, Trempała 2002: 267; zob. Trempała, Zając-Lamparska 2007: 447–462). Konieczna staje się reorganizacja życia codziennego, zmiana dotychczasowej postawy wobec rzeczywistości i strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Nie zawsze jednak koszty procesu starzenia się są dla wszystkich łatwe do zaakceptowania (Harwas-Napierała, Trempała 2002: 268).

Przystosowanie się do starości jest procesem na tyle niejednorodnym i rozległym, że powstają teorie dotyczące różnych aspektów tego zjawiska. Ogólnie rzecz ujmując, o dobrym przystosowaniu do starości mówimy wtedy, gdy „człowiek starszy jest szczęśliwy, zadowolony z życia, ma zaufanie do siebie i innych ludzi, radzi sobie z zadaniami typowymi dla tego okresu życia” (Steuden 2011: 29–30). Taka postawa jest wynikiem aktywnego spędzania czasu i wsparcia ze strony rodziny i najbliższego kręgu znajomych. Na drugim biegunie mamy postawę nieprzystosowania się do etapu starości, która charakteryzuje się wrogością, zarówno w stosunku do siebie, jak i innych osób, brakiem radości życia, lękami, poczuciem winy, stanami depresyjnymi, a przede wszystkim poczuciem bycia niepotrzebnym, nieużytecznym i niekompetentnym (zob. szerzej na ten temat: Chachlowska 2012: 27–30).

Brunon Synak (2002) w swoich analizach dotyczących podejść adaptacyjnych do starości przedstawia trzy orientacje teoretyczne, mające korzenie w teoriach socjologicznych i psychologicznych. W ujęciu strukturalistycznym (makrospołecznym) przebieg oraz charakter procesów starzenia się uzależnione są w dużej mierze od wzajemnie przenikających się wzorów, norm i zasad, które z kolei wynikają z zadań realizowanych w ramach polityki społecznej wobec tej kategorii podmiotów. O ile zatem wycofanie się jest charakterystyczną cechą życia społecznego człowieka starego i stanowi istotną potrzebę wyłączenia się z aktywności społecznej (Steuden 2011: 71), o tyle potrzeba aktywności podkreśla wagę podtrzymywania zaangażowania człowieka we wszystkich obszarach życia dla utrzymania dobrej kondycji zdrowotnej i umysłowej (Halik 2002: 17–20). W wymiarze interakcjonistycznym (mikrospołecznym) nacisk położony jest na jednostki w relacjach z innymi, co znalazło odzwierciedlenie w teoriach naznaczenia społecznego oraz wymiany. Osoby starsze, mając ograniczone możliwości odgrywania dotychczasowych ról społecznych oraz uczestnictwa w grupach odniesienia, wypadają poza główny nurt życia społecznego. Ich miejsce w strukturze społecznej ulega zmianie i powstaje zewnętrzne źródło negatywnego naznaczenia i autoidentyfikacji. W rezultacie jednostka staje się zależna od innych, co prowadzi do zachowań niezgodnych z jej potrzebami². Z drugiej strony osoby starsze

² Chodzi między innymi o bariery utrudniające seniorom uczestnictwo w życiu społecznym. Zalicza się do nich: ograniczenia finansowe, lokomocyjne oraz związane z wykonywaniem codziennych czynności i obowiązków domowych; ograniczenia łączące się z postępowaniem cywilizacyjnym i technologicznym, wymagające nabycia nowych umiejętności; konflikty rodzinne i w najbliższym otoczeniu towarzyskim, wynikające z braku wzajemnego zrozumienia; kryzys związany z koniecznością zmiany miejsca zamieszkania, także ze względu na bariery architektoniczne; negatywna samoocena wynikająca z negatywnego bilansu życiowego, brak akceptacji własnego losu czy kumulacja negatywnych zdarzeń życiowych (choroba, obniżenie sprawności, utrata bliskich) (za: Steuden 2011: 25).

na skutek ograniczenia zasobów (między innymi siły, władzy, pieniędzy, szacunku) pogarszają swoją pozycję społeczną i utrwalają negatywny stereotyp człowieka staro- go w społeczeństwie. Trzecia – wymieniona przez Synaka (2002) – orientacja teore- tyczna skupiona jest natomiast wokół koncepcji cyklu życia. Wchodząca w obszar jej analiz teoria stresu starości podkreśla niebagatelne znaczenie krytycznych wydarzeń w życiu człowieka, które stale zmuszają go do przystosowywania się do warunków ży- cia oraz strategii wchodzenia w interakcje społeczne i podtrzymywania ich.

Zooterapia w polu działania społecznego i jej wpływ na dobrostan seniorów

W historii pracy socjalnej znajdujemy stosunkowo mało form teorii i praktyki, które doceniały znaczenie zwierząt dla interwencji socjalnej i dobrostanu klientów. Najczę- ściej przedmiotem uwagi były relacje społeczne, szczególnie rodzinne i sąsiedzkie, cza- sami relacje z większą zbiorowością, taką jak społeczność lokalna czy wspólnota oparta na płci, klasie, rasie, wyznaniu religijnym, etniczności itp. Godnym uwagi wyjątkiem od tradycyjnych podejść była i jest koncepcja ekologiczna, określana również jako model życiowy (*Life Model*). Jego początki sięgają lat 70. XX wieku, kiedy pojawiły się pierw- sze ruchy ekologiczne w Stanach Zjednoczonych i zrodziły się podstawy ekologii czło- wieka (*human ecology*). Na podstawie zmian społecznych oraz nowych koncepcji filo- zoficznych i psychologicznych pracownicy socjalni rozpoczęli budowę pracy socjalnej głoszącej potrzebę włączenia do diagnozy i interwencji socjalnej również świata fizycz- nego, przyrodniczego, ze szczególnym uwzględnieniem zwierząt. Ekologicznie zorien- towani pracownicy socjalni uważali, że część problemów, z którymi klienci zgłaszają się do nich, wynikała z wykorzenienia z świata przyrody, braku kontaktu z środowiskiem, towarzyszącym gatunkowi ludzkiemu przez większość jego trwania na świecie. Zwłasz- cza jest to istotne w sytuacji, kiedy relacje międzyludzkie są niepełne, ułomne, nietrwa- łe lub po prostu ich brak. Zwracano uwagę na to, że zwierzęta mogą pomagać klientom poprzez towarzyszenie im, wspólne bycie oraz ochronę, zapewnienie bezpieczeństwa, szczególnie w przypadku osób starszych i niepełnosprawnych (Turner 1996). Pierwszy- mi autorkami, które w usystematyzowany sposób włączyły świat przyrody w pracę so- cjalną, były Caryl B. Germain i Alex Gitterman. W swojej głośnej książce *The Life Model of Social Work Practice*, napisanej pod koniec lat 70. XX wieku, stwierdzały:

(...) pracownik socjalny często wykorzystuje zwierzęta i rośliny do wzbogacenia życia klientów, którzy są wyizolowani lub samotni. Opieka nad zwierzęciem domowym lub rośliną może zacho- wać zdolność do utrzymywania relacji z innymi oraz poczucie sensu oraz skuteczności. Na przy- kład ptak lub roślina, które wymagają opieki i reagują na poświęcaną im uwagę i zainteresowanie, mogą dać radość i poczucie przynależności osobie starszej lub niepełnosprawnemu dziecku. Psy domowe, które otrzymali chorzy psychicznie jako zwierzęta do towarzystwa, okazały się w wielu przypadkach skuteczne w poprawie funkcjonowania chorych, podczas gdy konwencjonalna tera- pia zawiodła (Germain, Gitterman 1980: 192).

W następnych latach zwolennicy podejścia ekologicznego lub ekosystemowego rozwijali metody i techniki lepszego dopasowania klientów do ich otoczenia społecznego i przyrodniczego, wykorzystując różne zwierzęta (psy, konie, króliki, koty itp.), a także rośliny (w formie tak zwanej hortiterapii, zakładania małych obszarów zielonych, ogródków przy domach lub na ich dachach w metropoliach, na przykład w Nowym Jorku itp.)³.

Powróćmy do współczesności i ludzi starych. Odpowiedzią na wyzwania związane z wzrastającą liczbą osób starszych oraz problemów, z jakimi seniorzy się borykają, jest poszerzenie pola działania społecznego pracy socjalnej o nowe na gruncie polskim podejście, jakim jest zooterapia. Philip Tedeschi, Jennifer Fitchett i Christian Molitor (2005) postulują włączenie zooterapii nie tylko do praktyki pracy socjalnej, ale i do programów edukacyjnych na wyższych szczeblach kształcenia. Odnosząc się do Animal-Assisted Social Work (AASW)⁴, zaznaczają, że kompleksowe zrozumienie systemów społecznych oraz skupienie się na jednostce w środowisku to dwie podstawowe koncepcje, na których opierają się kształtowanie programu nauczania oraz praktyka pracy socjalnej. Idąc tym tropem, zaznaczają, że relacje ze zwierzętami są trwałym elementem, wspólnym dla wielu rodzin, domów i społeczności oraz że znaczenie zwierząt w życiu człowieka zostało docenione. Szacuje się, że w samych Stanach Zjednoczonych wdrożonych zostało ponad 2,5 tysiąca programów opartych na udziale zwierzęcia, co wynika przede wszystkim z mierzalnego, korzystnego wpływu, jaki zwierzęta mają na zdrowie człowieka, jego dobrostan i motywację. Te godne uwagi rezultaty zauważalne są u wszystkich, bez względu na wiek, rasę, płeć, orientację seksualną, status socjoekonomiczny i warunki życia. Wyżej wspomniani autorzy zaznaczają, że w związku z wysoką skutecznością interwencji z udziałem zwierząt wśród edukatorów pracy socjalnej konieczna jest dyskusja nad włączeniem animaloterapii do programu kształcenia na tym obszarze (Tedeschi i in. 2005: 9).

Pamiętajmy o tym, że zdrowie to nie tylko widoczna lub niewidoczna niepełnosprawność, to jest subiektywne odczucie na temat naszego dobrostanu – fizycznego, psychicznego, społecznego, nawet i duchowego. (...) Zwierzęta potrafią te wszystkie obszary wypełnić swoją obecnością⁵.

³ Wychodząc poza obszar pracy socjalnej, warto przypomnieć analizę relacji między ludźmi i zwierzętami dokonaną przez Krzysztofa Koneckiego (2005). Jego książka nie jest dziełem z zakresu pracy socjalnej. Autor zajmuje się przede wszystkim procesem socjalizacji zwierząt domowych i rolą zwierząt w życiu dzieci. Nie zajmuje się zagadnieniem współtowarzyszenia zwierząt i ludzi starych, chociaż przypomina badania, z których wynika, że posiadanie zwierząt wpływa na zmniejszenie poziomu lęku, depresji, żaloby po utracie najbliższych. Książka Koneckiego to jednak wybitny, polski przykład pracy, w której myślenie ekologiczne i etologiczne (Konrada Lorenza), myślenie w kategoriach związków ludzi ze zwierzętami i wzajemnego wpływu jest obecne. Z tego powodu wspominamy studium, które może służyć za pomost łączący socjologię i pracę socjalną.

⁴ Termin „Animal-Assisted Social Work” można tłumaczyć jako „praca socjalna z udziałem zwierząt” wobec różnych kategorii klientów.

⁵ Fragment wypowiedzi pochodzący z IDI (In-depth Interview) z przedstawicielką Centrum Zooterapii Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania z siedzibą w Rzeszowie. W ramach studiów podyplomowych Centrum oferuje kształcenie w zakresie zooterapii z możliwością wyboru zajęć praktycznych ukierunkowanych na felinoterapię, apiterapię, hipoterapię, dogoterapię oraz alpakoterapię.

AASW jest podejściem terapeutycznym, wspomagającym proces zdrowienia osoby w wymiarze fizycznym, społecznym i emocjonalnym. Zwierzę uczestniczące w terapii może stanowić niezagrażającego partnera w procesie leczenia i wsparcia, tworząc wstępne połączenie oparte na zaufaniu, które następnie może być przeniesione na profesjonalistę. Dodatkowo lojalność zwierząt i ich autentyczna dobra wola sprawiają, że relacje z nimi są jednymi z najtrwalszych i najbardziej bezpiecznych interakcji. Ponadto cicha, uspokajająca obecność zwierzęcia w warunkach terapeutycznych umożliwia osobom, które doświadczyły traumy, osiągnięcie większych korzyści z interwencji. Zwierzęta – odpowiednio wprowadzone w proces terapii – sprawiają, że ludzie czują się dobrze, oraz poprawiają ich jakość życia, a także pomagają w procesie zdrowienia. Jednocześnie mogą również dotrzeć do klientów pracy socjalnej, w sytuacji kiedy relacje międzyludzkie zostały zerwane lub znacznie się pogorszyły. Badania potwierdzają, że Animal Assisted Therapy (AAT) wspomaga socjalizację, zwiększa wrażliwość, usprawnia aktywność umysłową i wzmacnia zorientowanie na środowisko. Nowoczesna kultura ożywiła tendencję do akceptacji zwierząt jako ważnych współtwórców jakości naszego życia, co wspierane jest przez zbiór multidyscyplinarnych aktywności potwierdzających terapeutyczną skuteczność zwierząt dla ludzkiego zdrowia, sugerujących zasadność włączenia zwierząt w opisywane działania pomocowe. Stosowanie AAT pozwala pracownikom socjalnym na doświadczenie wchodzenia z ludźmi w interakcję, budowania głębszych relacji, a nie tylko skupiania się na rozumieniu werbalnych przekazów rodzin, jednostek i grup (Tedeschi i in. 2005: 9–10). Duża atrakcyjność i skuteczność animaloterapii płynie z jej nieobciążającego charakteru:

Przewaga to jest ta lekka forma – w takim cudzysłowie. (...) Lekkość, czyli to, że mamy ten kontakt ze zwierzęciem od najmłodszych lat. I ta lekkość nie powoduje tych wszystkich barier jak sala rehabilitacyjna, białe ściany i pani rehabilitantka w białym garniturku czy tam niebieskim – to od razu stwarza jakieś bariery. Natomiast zwierzę nie stwarza tej bariery, więc to jest, myślę, w tym wszystkim najważniejsze⁶.

Animaloterapia definiowana jest jako „naturalna metoda wspomagania leczenia i rehabilitacji osób niepełnosprawnych oparta na bezpośrednim kontakcie ze zwierzętami” (Franczyk i in. 2012: 9). Zooterapia składa się z kilku etapów. Począwszy od niwelowania lęku i przyzwyczajania osób do kontaktu ze zwierzęciem, do rozwinięcia bardziej swobodnej relacji, opartej na bezpośrednim kontakcie (*ibidem*: 10). Wśród interwencji związanych z zooterapią wyróżniamy wspomnianą wyżej Animal Assisted Therapy (AAT) oraz Animal Assisted Activities (AAA). AAA zapewniają możliwości motywacyjne, edukacyjne, rekreacyjne/terapeutyczne w celu poprawienia jakości życia. Są praktykowane w wielu środowiskach przez wysoko wykwalifikowanych specjalistów oraz wolontariuszy z udziałem zwierząt spełniających określone kryteria (między innymi pozytywny wynik testu predyspozycji oraz trening socjalizacyjny). To co odróżnia AAA od AAT, to: brak konkretnych celów leczenia, brak obowiązku pro-

⁶ Fragment wypowiedzi pochodzący z IDI z przedstawicielką Centrum Zooterapii WSiLiZ.

wadzenia szczegółowych notatek przez wolontariuszy i terapeutów oraz spontaniczny charakter wizyt (Fine 2006: 22). AAT jest natomiast rodzajem interwencji zorientowanej na osiągnięcie konkretnych celów dotyczących osoby poddawanej terapii. Ewaluacja tego procesu również odgrywa kluczową rolę⁷.

Pozytywny wpływ zooterapii na schorzenia typowe dla wieku senioralnego został udokumentowany w wielu badaniach. Jednym z przykładów może być potwierdzony, wysoki poziom skuteczności AAT w leczeniu objawów niepokoju, agresji i depresji u mieszkańców domu pomocy społecznej z rozpoznaną demencją. Oznacza to, że AAT jest w stanie opóźnić postępowanie behawioralnych i psychologicznych objawów demencji (Majic i in. 2013: 11). Ponadto badacze wskazują na poprawę stopnia i jakości społecznych interakcji seniorów dzięki Animal-Assisted Interventions (AAI) oraz podkreślają ich pozytywny wpływ zarówno na zdolności komunikacyjne, jak i umiejętność radzenia sobie w sytuacjach życia codziennego (Bernabei i in. 2013: 47). Udowodniono również, że Pet therapy jest skutecznym narzędziem stosowanym w stanach pogorszenia funkcji poznawczych, obniżenia nastroju i spadku postrzegania jakości życia starszych osób z demencją, depresją i psychozą (Moretti i in. 2011: 11). Dodatkowo AAA powoduje zmniejszenie stopnia odczuwania lęków i smutku oraz wzrost pozytywnych emocji i aktywności motorycznej u osób z chorobą Alzheimera (Mossello i in. 2011: 6). Obecność Pet therapy w domach pomocy społecznej wiąże się ze zmniejszeniem poziomu zażywania leków psychotropowych i ponadpięćdziesięcioprocentową redukcją kosztów opieki zdrowotnej. Przyczynia się również do znaczącego zmniejszenia bądź wyeliminowania poczucia osamotnienia oraz innych negatywnych uczuć czy emocji, jakie towarzyszą stresującym wydarzeniom. W rezultacie Pet therapy istotnie wpływa na poprawę jakości życia oraz radzenia sobie w codziennych sytuacjach i czynnościach samoobsługowych (Geisler 2004: 21).

Opierając się na swoim doświadczeniu pracy z seniorami, do podobnych wniosków dochodzi pierwsza alpakoterapeutka praktykująca na rodzimym gruncie:

Dla seniorów zooterapia jest poczuciem „powrotu”. Przynajmniej dla tych osób, które miały kiedyś w swoim życiu jakieś zwierzę – jest takim poczuciem powrotu do wspomnień oraz ich własnych przeżyć związanych z jakimś zwierzęciem. Po takich zajęciach terapeutycznych z alpakami ludzie Ci – przez najbliższe kilka dni, czasami do tygodnia – wołają o połowę mniej tabletek. To jest takie bardzo widoczne, namacalne niemalże, że po naszych wizytach „wydają” mniej tabletek. (...) to jest coś, co działa⁸.

Jednocześnie w przypadku opisywanych powyżej wyników badań, wskazujących na dobroczynny wpływ zooterapii, badacze podkreślają, że dla osiągnięcia bardziej rzetelnych rezultatów wymagane są kolejne analizy ukierunkowane na optymalny czas trwania AAI, ich systematyczność oraz odpowiednią grupę docelową (Bernabei i in. 2013: 47).

⁷ Zob. <http://www.petpartners.org> (dostęp: 20.12.2013).

⁸ Fragment wypowiedzi pochodzący z IDI z Katarzyną Strehl.

Alpakoterapia w Polsce – początki nowego podejścia

Stosunkową nową formą animaloterapii jest alpakoterapia. Jest to forma zooterapii opierająca się na współpracy z alpaka.

Myślę, że jeżeli chodzi o dogoterapię, delfinoterpię czy hipoterapię – dużo już na ten temat wiemy. Zaawansowane są procesy metodyczne, terapeutyczne, procesy osławiania. Wiemy bardzo wiele. I zarówno w praktyce, jak i w naukowych tematach. Natomiast jeżeli chodzi o alpakoterapię – wszyscy się dopiero uczymy. Tak naprawdę odgadujemy czasem, co jest dobre, a co nie, co powinniśmy zrobić. Ale to dobrze, bo każda z tych form miała swoje początki. Alpakoterapia jest takim początkiem początków⁹, w Polsce na pewno¹⁰.

Warto zaznaczyć, że główne rodzaje animaloterapii, jakie wyróżniamy ze względu na uczestniczące zwierzę to: kynoterapia¹¹, felinoterapia, delfinoterapia oraz hipoterapia. W związku z kluczową rolą zwierzęcia w opisywanym procesie terapeutycznym jedną z najistotniejszych do opanowania umiejętności w pracy zooterapeuty jest sztuka rozumienia zwierzęcia:

Najważniejszym wyzwaniem jest to, żeby umieć wnikać w psychikę zwierzęcia. A każde z tych zwierząt, o których mówimy, czyli kot, pies, koń czy alpaka, czy delfin – bo to są takie główne obszary zwierzęce, jeżeli chodzi o zooterapię. Każde z nich ma inną psychikę, przebywa w innym środowisku, inaczej poddaje się tresurze, więc to wyzwanie jest najtrudniejsze dla mnie. Dla mnie też, ale patrząc na innych, którzy się kształcą w tym wszystkim, w tym zawodzie, dla nich to jest na początku najtrudniejsze. By umieć rozszyfrować to, co zwierzę chce nam przekazać, aby można było pomóc człowiekowi, a nie zaszkodzić¹².

Jedną z form prowadzenia zooterapii są również farmy, gdzie możliwe jest wchodzenie w bezpośredni kontakt z przebywającymi tam zwierzętami (Franczyk i in. 2012: 16–20). Przykładem takiej działalności jest Owczarnia Jastrzębia (Bergerie de faucon), założona przez księdza Guya Gilberta w 1974 roku, a przeznaczona dla młodych ludzi z traumatycznym doświadczeniem z okresu dzieciństwa, którzy między innymi poprzez opiekę nad zwierzętami przygotowują się do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym¹³.

Popularne przykłady włączania alpak do terapii na świecie to między innymi inicjatywa Bootleg Alpacas¹⁴. Jednym z jej przedstawicieli jest alpaka imieniem Jasper, zarejestrowana jako zwierzę AAT. Wraz z wyspecjalizowanymi opiekunami alpaka odwiedza centra przeznaczone dla seniorów, pacjentów hospicjum, osób dotkniętych

⁹ Określenie to oznacza zarówno pojawienie się w Polsce alpakoterapii jako nowej formy animaloterapii, jak i towarzyszącego jej procesu opracowywania standardów, metodologicznego warsztatu alpakoterapeuty oraz metodyki pracy.

¹⁰ Fragment wypowiedzi pochodzący z IDI z przedstawicielką Centrum Zooterapii WSliZ.

¹¹ Zob. <http://www.kynoterapia.eu/standards.html> (dostęp: 20.12.2013).

¹² Fragment wypowiedzi pochodzący z IDI z przedstawicielką Centrum Zooterapii WSliZ.

¹³ <http://www.bergerie-faucon.org/> (dostęp: 20.12.2013).

¹⁴ http://www.alpacability.org/Meet_the_alpacas.html (dostęp: 20.12.2013).

zanikiem mięśni oraz autyzmem, a także uczestniczy w fizjoterapii¹⁵. Nieco inna forma, oparta bardziej na nieprzymuszonym kontakcie z tymi zwierzętami, proponowana jest przez Shamarra Alpacas, nowozelandzką farmę o powierzchni 35 hektarów położoną w Akaroa. Stanowi ona dom dla ponad stu alpaki. W celu obcowania z tymi zwierzętami w ich naturalnym środowisku organizowane są tam specjalne wycieczki po farmie (Alpaca Farm Tours¹⁶), podczas których można doświadczyć interakcji ze stadem – wędrować wśród pasącej się trzody – oraz spacerować z alpaką na kantarku czy dotykać ich runa¹⁷. Alpakoterapia zdomawia się również w Polsce. Pierwszy kurs poświęcony temu zagadnieniu zorganizowany został przez Niepubliczny Ośrodek Edukacji ADEPTUS w Bydgoszczy. Możliwość kształcenia pod tym kątem została włączona również do oferty Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania z siedzibą w Rzeszowie¹⁸. Wśród pionierskich praktyk z tego obszaru należy także wymienić działania terapeutki Katarzyny Strehl, która wraz ze swoimi alpakami Cha-cha i Jive'em prowadzi zooterapię z osobami nie tylko w szerokim przedziale wiekowym, ale i różnym stanie zdrowia. Odnosząc się do swojego doświadczenia, stwierdza, że największym wyzwaniem jest:

Pogodzenie tego wszystkiego. Na pewno to, że trzeba „sterować” i ludźmi, i zwierzętami na zajęciach. Trzeba zapewnić, żeby te zajęcia sprawiały przyjemność i człowiekowi, i alpace, i żeby to przebiegało w takiej przyjaznej atmosferze – żeby wszyscy się dobrze bawili, bo tylko wtedy jest fajnie. I przede wszystkim, żeby to było bezpieczne dla wszystkich, dla obu stron – i dla uczestników, czyli osób starszych, i dla alpaki, które też muszą mieć pewne warunki spełnione, żeby się dobrze czuły¹⁹.

Co sprawia, że alpaki nadają się do zooterapii? Zwraca się uwagę na moc zarówno ich uspokajającego spojrzenia, jak i zapewniającej komfort obecności (Franczyk i in. 2012: 20).

Na pewno nie są to zwierzęta agresywne. (...) One są ciekawskie, są ciepłe, są miłe, są wyjątkowe, oryginalne. Jeżeli chodzi o ubarwienie, o wygląd, ciekawość świata. I to na pewno jest atrakcyjne dla klienta, pacjenta. (...) To dla mnie ważny element: każda ma inny wyraz pyska. Nie są takie same. Bo jakbyśmy wzięły pięć kotów, tzw. europejskich dachowców, to w tych pięciu każdy jest podobny do drugiego – w tym samym ubarwieniu na przykład. Natomiast alpaki pomimo tego, że mają podobne ubarwienie, może wielkość, ale każda ma inny rodzaj pyska – który coś innego pokazuje. To na pewno jest taka inność inności²⁰, ciekawa do zarażenia pacjenta²¹.

¹⁵ http://www.bootlegalpacas.com/Jasper_Alpaca.php (dostęp: 20/12.2013).

¹⁶ <http://www.shamarra.co.nz/> (dostęp: 20.12.2013).

¹⁷ *Ibidem*.

¹⁸ <http://www.zooterapia.wsiz.pl/> (dostęp: 20.12.2013).

¹⁹ Fragment wypowiedzi pochodzący z IDI z Katarzyną Strehl.

²⁰ Sformułowanie to wyraża dużą, rzadko występującą u innych zwierząt, różnorodność pysków wśród alpaki, które jednocześnie same w sobie są inne, tzn. stanowią niespotykaną w Polsce w dziedzinie zooterapii grupę zwierząt przygotowywanych do pracy z różnymi kategoriami osób.

²¹ Fragment wypowiedzi pochodzący z IDI z przedstawicielką Centrum Zooterapii WSIZ.

Dodatkowo alpaki, nazywane „puszystymi terapeutami”²², dzięki swojemu łakomstwu są łatwe w szkoleniu, a także dają się łatwo socjalizować²³.

Opisywane teoria i praktyka wskazują na odpowiedniość alpakoterapii jako narzędzia będącego w stanie wpłynąć pozytywnie na dobrostan seniorów. Dlatego też wszelkie sposoby propagowania wśród starszych osób korzystania z oferty zooterapeutycznej są pożądane: „Przede wszystkim można rozpocząć wizyty w miejscach, gdzie takie osoby przebywają w większej społeczności, to są Domy Opieki/Pomocy Społecznej. Ale również w domach. Wiadomo, że sam senior nie zadzwoni do nas. Więc trzeba by było również zarazić rodzinę, wnuczęta, dzieci”²⁴.

Podsumowanie

Coraz więcej dowodów skłania zarówno praktyków, jak i teoretyków pracy socjalnej do pełniejszego badania funkcji więzi pomiędzy człowiekiem a zwierzęciem, a także uwzględnienia w wymiarze terapeutycznym zwierząt jako nauczycieli, terapeutów oraz przyjaciół, w celu umacniania społecznej odpowiedzialności i poprawy jakości życia ludzi. Niezależnie od tego, czy praca socjalna dotyczy rodzin, niedostosowanej społecznie młodzieży, dorosłych, systemu opieki nad dziećmi, wspólnot czy organizacji, praktycy pracy socjalnej (a co za tym idzie jej beneficjenci) czerpią korzyści z dodania AAT do repertuaru profesjonalnych technik interwencji (Tedeschi i in. 2005). Kluczowe jest zatem otwarcie przestrzeni w Polsce dla innowacyjnych form terapii w pracy socjalnej skierowanej ku seniorom, takich jak zooterapia oraz ich promocja, koncentrująca się między innymi na ułatwieniu do nich dostępu różnym zainteresowanym podmiotom – profesjonalistom pracy socjalnej, instytucjom pomocowym oraz samym osobom potrzebującym.

Budowanie społecznej akceptacji dla zooterapii, budowanie poziomu wiedzy społeczeństwa – to trwa latami. Aby świadomość ludzka się zmieniła, że nie tylko leki, nie tylko suplementy diety mogą pomóc w dobrym samopoczuciu... Ale i również zwierzęta, z którymi jesteśmy w zasadzie związani od tysięcy lat, a każdy człowiek przychodzący na świat ma kontakt z tym zwierzęciem²⁵.

Zarówno proces starzenia się, jak i sam okres starości przynoszą każdej osobie olbrzymią dawkę stresu i wiążą się z postępującymi zmianami w całym organizmie, dlatego też wszelkie działania ułatwiające adaptację do tego trudnego czasu są ważne, potrzebne i użyteczne.

Nowe podejścia w pracy socjalnej z osobami starszymi mogą stanowić kluczowe ogniwo w procesie przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu osób w podeszłym wieku, w tym więc aspekcie ich wartość jest nie do przecenienia. Przeprowadzone dotychczas

²² Fragment wypowiedzi pochodzący z IDI z Katarzyną Strehl.

²³ Na podstawie: *ibidem*.

²⁴ Fragment wypowiedzi pochodzący z IDI z przedstawicielką Centrum Zooterapii WSiLiZ.

²⁵ *Ibidem*.

badania potwierdziły istotną zależność między dostrzeganym wsparciem społecznym a zachorowaniem na depresję; jak również między szczęściem a frekwencją aktywności społecznych u osób starszych (Głębocka, Szarzyńska 2005). Osoby otrzymujące i zauważające dawane im wsparcie rzadziej chorowały na depresję niż osoby nieuzyskujące wsparcia bądź niezauważające go w ogóle (Diener i in. 2005: 131–136). Poczucie szczęścia przyczynia się do osiągania sukcesów; reguluje nasze zadowolenie i dobrostan. Dodatkowo ustalono, że ludzie chronicznie szczęśliwi angażują się w aktywność wśród rodziny i przyjaciół. Wskazówką co do poczucia wysokiej jakości życia osób starszych są więc relacje międzyludzkie, które warto zacieśniać, odnawiać i pielęgnować.

Można zatem przypuszczać, że terapia z udziałem zwierząt w znaczący sposób przyczyni się do zmiany postrzegania starości – przestanie ona być jednoznacznie kojarzona z okresem starczej bierności, niedołęstwa i deprecjacji, a będzie postrzegana jako szczęśliwy i spokojny okres życia, przepełniony bliskimi relacjami społecznymi i aktywnością. Taki rodzaj wsparcia ludzi starych w radzeniu sobie z ich problemami, również zdrowotnymi, stworzy sprzyjające warunki do ich indywidualnego rozwoju oraz poprawy jakości życia.

Bibliografia

- Bernabei V., De Ronchi D., La Ferla T., Moretti F., Tonelli L., Ferrari B., Forlani M., Atti A.R. (2013), *Animal-assisted Interventions for Elderly Patients Affected by Dementia or Psychiatric Disorders: A Review*, „Journal of Psychiatric Research”, 47 (6).
- Chachłowska I. (2012), *Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucja przeciwdziałająca wykluczeniu społecznemu osób starszych – analiza na podstawie badań wśród studentów UTW przy Uniwersytecie Ekonomicznym w Krakowie*, Kraków: Uniwersytet Jagielloński, niepublikowana praca magisterska.
- Czerniawska O. (2004), *Starość wczoraj, dziś i jutro*, Jelenia Góra: Witryna UTW.
- Diener E., King L., Lyubomirsky S. (2005), *The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?*, „Psychological Bulletin”, 131 (6).
- Fine A.H. (red.) (2006), *Handbook on Animal Assisted-Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, USA: Elsevier.
- Franczyk A., Krajewska K., Skorupa J. (2012), *Baw się poprzez animaloterapię*, Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Geisler A.M. (2004), *Companion Animals in Palliative Care: Stories from the Bedside*, „American Journal of Hospice & Palliative Medicine”, 21 (4).
- Germain C.B., Gitterman A. (1980), *The Life Model of Social Work Practice*, New York: Columbia University Press.
- Głębocka A., Szarzyńska M. (2005), *Wsparcie społeczne a jakość życia ludzi starszych*, „Gerontologia Polska”, 13 (4).
- Halik J. (2002), „Starzenie się społeczeństw jako proces demograficzny i społeczny”, [w:] J. Halik, *Starzy ludzie w Polsce. Społeczne i zdrowotne skutki starzenia się społeczeństwa*, Warszawa: Instytut Spraw Publicznych.
- Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.) (2002), *Wiedza z psychologii rozwoju człowieka w praktyce społecznej*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

- Konecki K. (2005), *Ludzie i ich zwierzęta. Interakcjonistyczno-symboliczna analiza społecznego świata właścicieli zwierząt domowych*, Warszawa: Scholar.
- Kowaleski J.T. (2006), *Ludzie starsi w polskim społeczeństwie w pierwszych dekadach XXI wieku*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Majic T., Gutzmann H., Heinz A., Lang U.E., Rapp M.A. (2013), *Animal-Assisted Therapy and Agitation and Depression in Nursing Home Residents with Dementia: A Matched Case-Control Trial*, „The American Journal of Geriatric Psychiatry”, 11 (21).
- Mielczarek A. (2010), *Człowiek stary w domu pomocy społecznej*, Toruń: Wydawnictwo „Akapit”.
- Moretti F., De Ronchi D., Bernabei V., Marchetti L., Ferrari B., Forlani C., Negretti F., Sacchetti C., Atti A.R. (2011), *Pet Therapy in Elderly Patients with Mental Illness*, „Psychogeriatrics”, 11.
- Mossello E. i in. (2011), *Animal-assisted Activity and Emotional Status of Patients with Alzheimer's Disease in Day Care*, „International Psychogeriatrics”, 23 (6).
- Starega-Piasek J., Lisowski A., Suchecka J. (1985), *Starość psychospołeczna i potrzeby opieki medycznej ludzi starych*, Warszawa: SGPiS.
- Steuden S. (2011), *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Synak B. (2002), „Problematyka badawcza i charakterystyka badań”, [w:] B. Synak (red.), *Polska starość*, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Szarota Z. (2004), *Gerontologia społeczna. Zarys problematyki*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.
- Szarota Z. (2010), *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Pedagogicznego.
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dziągiewska M. (2006), *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa: Oficyna Wydawnicza Aspra-Jr.
- Tedeschi P., Fitchett J., Molidor C.E. (2005), *The Incorporation of Animal-Assisted Interventions in Social Work Education*, „Journal of Family Social Work”, 9 (4).
- Trempała J., Zając-Lamparska L. (2007), *Postawy wobec osób starszych: różnice międzypokoleniowe*, „Przegląd Psychologiczny”, 4, 447–462.
- Turner F.J. (1996), *Social Work Treatment. Interlocking Theoretical Approaches*, New York: The Free Press.

Strony internetowe

- http://www.alpacability.org/Meet_the_alpacas.html (dostęp: 20.12.2013).
- http://www.bootlegalpacas.com/Jasper_Alpaca.php (dostęp: 20.12.2013).
- <http://www.bergerie-faucon.org/> (dostęp: 20.12.2013).
- <http://www.kynoterapia.eu/standardy.html> (dostęp: 20.12.2013).
- <http://www.petpartners.org> (dostęp: 20.12.2013).
- <http://www.shamarra.co.nz/> (dostęp: 20.12.2013).
- <http://www.zooterapia.wsiz.pl/> (dostęp: 20.12.2013).